

**Л Ь Д О К О В А**  
Г а л и я   М и х а й л о в н а

**ДИНАМИКА  
НЕГАТИВНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ  
СТУДЕНТОВ СПУЗ  
В СИТУАЦИЯХ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
С НЕОПРЕДЕЛЕННЫМ ИСХОДОМ**

19.00.01 — общая психология, история психологии

**АВТОРЕФЕРАТ**  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата психологических наук

Работа выполнена в лаборатории психологии  
Института среднего профессионального образования  
Российской академии образования

Научный руководитель ---- кандидат психологических наук  
АЛИШЕВ Б.С.

Официальные оппоненты: доктор психологических наук,  
профессор АБОЛИН Л.М.  
кандидат психологических наук  
БУРГАНОВА И.Ф.

Ведущее учреждение -- Ярославский государственный  
педагогический университет

НАУЧНАЯ БИБЛИОТЕКА КГУ



0000254168

Защита диссертации состоится « 5 » июня 2000 г.  
в 10 часов на заседании специализированного Совета К 018.09.02  
по защите диссертаций на соискание ученой степени кандидата  
психологических наук в Институте среднего профессионального  
образования Российской академии образования по адресу: 420039, г.  
Казань, ул. Исаева, д. 12.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Института СПО.

Автореферат разослан « 5 » июня 2000 г.

Ученый секретарь  
диссертационного совета

Алишев Б.С.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность проблемы.** Эффективность любой человеческой деятельности, в том числе и учебной, зависит от множества различных факторов, среди которых важнейшую роль играют субъективные, т.е. те, что связаны с различными характеристиками и особенностями самого субъекта деятельности. Их значение убедительно доказывается как научными исследованиями, так и реальной практикой. В последние годы, например, все чаще и чаще выясняется, что причиной многих аварий, несчастных случаев были ошибки человека.

Все субъективные факторы эффективности деятельности могут, по всей видимости, быть сведены либо к проблеме мотивации, либо к проблеме компетенции (сфера рационального знания), либо к проблеме психического состояния (сфера переживания). Сказанное в полной мере касается учебной деятельности студентов высших и средних профессиональных учебных заведений.

Учебная деятельность всегда предполагает контроль за усвоением получаемых знаний (экзамены, зачеты, коллоквиумы, семинары и другие формы). Одним из структурных элементов учебного процесса является экзаменационная сессия. Экзамен – ситуация, несущая в себе существенный элемент неопределенности, заключающийся прежде всего в неизвестности исхода. Экзаменационная сессия насыщена многообразными эмоциями, оказывающими то или иное влияние на результативность сдачи экзаменов. Иногда оптимальная степень возбуждения способствует хорошим результатам, но если появляется перевозбуждение или, наоборот, апатия, то последствия оказываются отрицательными. Даже компетентные студенты в неопределенной и экстремальной ситуации экзамена при наличии состояний напряжения, страха могут не раскрыть полностью своих способностей, профессиональных знаний, умений, навыков.

Таким образом, проблема психических состояний в обучении имеет важное практическое значение. Понимание учащимися своих психических состояний и умение регулировать их позволяет им улучшить эффективность учебной деятельности, избежать множества стрессогенных ситуаций или, по крайней мере, смягчить их воздействия и разрешить их с наименьшими потерями для себя. С другой стороны, преподаватели, обладая соответствующими психологическими знаниями и умениями, могут более эффективно руководить студентами, их учебной деятельностью.

Проблема психических состояний, впервые поставленная в отечественной психологии Н.Д. Левитовым (1955 г.), в настоящее время

является активно изучаемой областью психологии. Дальнейшую разработку эта проблема получила в трудах ряда известных психологов (А.Г. Гримак, Н.Д. Данилова, Л.Г. Дикая, А.И. Еремеева, Е.Г. Ильин, Э.И. Киршбаум, А.Г. Ковалев, А.Б. Леонова, В.Л. Маришук, А.О. Прохоров, Ю.Е. Сосновикова и др.).

Имеющиеся исследования показывают, что психические состояния определяют в существенной мере успешность деятельности субъекта, физическое и психическое здоровье: выявляют закономерности, характеризующие состояние работающего человека, особенности психической регуляции. Созданы концептуальные схемы анализа и методические средства оценки психических состояний.

Тем не менее, проблема психических состояний до настоящего времени разработана недостаточно. Это выражается в меньшей изученности данного явления по сравнению с другими формами проявлений психики — процессами и свойствами; нет общепринятого мнения об определении, механизмах, классификации и методах исследования психических состояний и их регуляции.

Изучением психических состояний студентов в различные периоды учебной деятельности занимались Л.М. Аболин, И.А. Васильев, Л.В. Винокурова, Г.Ш. Габдреева, М.М. Гарифуллина, Ю.М. Десятникова, Э.Л. Носенко, Н.Б. Пасынкова, Н.М. Пейсахов, А.О. Прохоров, В.П. Шарай и др. Хотя работы этих авторов являются значительным вкладом в разработку проблемы, в них изучены не все ее аспекты. Не рассматривались, например, в полной мере вопросы, связанные с динамикой психических состояний студентов средних профессиональных учебных заведений в процессе подготовки и сдачи экзаменов.

Таким образом: 1) изучение психических состояний актуально в практическом плане, поскольку они (эти состояния) влияют на эффективность деятельности человека, в том числе, на эффективность учебной деятельности студентов; 2) соответствующих данных и материалов о психических состояниях студентов СПУЗ в период экзаменационной сессии в психологической науке недостаточно.

**Проблема** исследования состоит в выяснении вопроса, какие психические состояния являются доминирующими в ситуациях учебной деятельности с неопределенным исходом, например, в период экзаменационной сессии, как изменяется их выраженность по мере приближения самого экзамена и насколько эти состояния связаны с личностными характеристиками студентов.

**Цель исследования:** выявление и изучение типичных психических состояний, характерных для студентов в ситуации учебной деятельности с неопределенным исходом (экзамен).

**Объект исследования:** психические состояния студентов средних профессиональных учебных заведений (СПУЗ).

**Предмет исследования:** динамика негативных психических состояний студентов СПУЗ в ситуациях учебной деятельности с неопределенным исходом в период экзаменационной сессии.

**Гипотеза исследования.** Психические состояния студентов СПУЗ в период экзаменационной сессии характеризуются спецификой содержания и динамики, образование которой обусловлено деятельностно-временными и личностными факторами:

- 1) период обычной учебной деятельности обеспечивает наличие нейтральных и положительных психических состояний, приближение экстремальной ситуации контроля с неопределенностью итогового результата деятельности наращивает состояние напряженности и возникновение отрицательных психических состояний;
- 2) отрицательные психические состояния в период приближения экзаменационной сессии выражены у девушек более высоко, чем у юношей;
- 3) направленность на взаимодействие, экстравертированность являются фактором, снижающим силу негативных психических состояний в ситуации неопределенности; направленность на внутренний мир, интровертированность и нейротизм соответственно — наоборот;
- 4) мотивация аффилиации, направленная на принятие ситуации, определяет возникновение и динамику положительно окрашенных психических состояний; мотивация, основанная на страхе отвержения, ведет к нарастанию напряженности в ситуации контроля деятельности.

В соответствии с целью и гипотезами решались следующие **задачи:**

- 1) провести теоретический анализ разработки проблемы психических состояний в современной психологии; 2) определить диагностический комплекс исследования психических состояний студентов СПУЗ в период экзаменационной сессии; 3) исследовать особенности проявления психических состояний до начала и в период экзаменационной сессии; 4) изучить влияние личностных свойств студентов на динамику их психических состояний.

**Методологической основой** исследования являются фундаментальные положения отечественной психологии о причинной обусловленности психических явлений (принцип детерминизма), об их динамичности (принцип развития), о том, что психические свойства — и предпосылка и результат поведения личности (принцип единства сознания и деятельности), выработанные Б.Г. Ананьевым, Л.С. Вы-

гогским, А.Н. Леонтьевым, С.Л. Рубинштейном, Б.М. Тепловым и др. Психические состояния рассматривались с учетом их личностной обусловленности, с учетом личностных позиций его участников; а также как продукт развития и результат деятельности (А.Г. Ковалев, Н.Д. Левитов, В.С. Мерлин, П.В. Симонов и др.).

Непосредственной теоретико-методологической основой исследования стали теоретические принципы и положения концепции психических состояний, предложенные А.О. Прохоровым.

**Методы и методики исследования:** изучение научной литературы по исследуемой проблеме, ее теоретический анализ; наблюдение, устное интервью, тестовые опросы и беседы. Среди методик использовались: «Самооценка психических состояний», разработанная Г.Айзенком; методика Спилберга «Самооценка тревожности»; методика «Измерение мотивации аффилиции», адаптированная А.Мехрабианом; опросник Г. Айзенка для измерения уровня экстравертированности и нейротизма; методика А.Н. Лутошкина и др. «Цветотипизм настроения». При математической обработке данных проводились: вычисление средних арифметических, сравнение средних величин по t-критерию Стьюдента, вычисление выборочной дисперсии, корреляционный анализ.

**Научная новизна и теоретическая значимость** исследования заключается в том, что в нем впервые проблема психических состояний личности рассмотрена во взаимосвязи с проблемой неопределенности развития ситуации; определены доминирующие в ситуациях с неопределенным исходом психические состояния, обусловленные деятельностно-временными и личностными факторами; получены новые данные об изменении психических состояний в определенный период времени – экзаменационная сессия, – характеризующийся неопределенностью итога деятельности и высокой его личностной значимостью.

**Практическая значимость.** Результаты и выводы исследования имеют значение для оптимизации учебного процесса, увеличения продуктивности деятельности студентов СПУЗ, а также представляют возможность для прогнозирования специфики их состояний в различных ситуациях и этапах деятельности, повышения эффективности индивидуального взаимодействия педагогов и студентов, саморегуляции студентами своих психических состояний.

Полученные материалы могут быть использованы руководителями учебных заведений, преподавателями, психологами, а также в процессе курсовой переподготовки и повышения квалификации преподавателей.

**Достоверность и обоснованность результатов и выводов** обос-

печиваются методологическими позициями, основанными на общепризнанных идеях философов, психологов, разрабатывавших данную проблему; использованием надежных диагностических методов, опорой на адекватные методы математико-статистического анализа, проведением исследования на достаточной по размерам и соответствующей статистическим нормам выборкой.

**Этапы исследования:** диссертационное исследование проводилось в три этапа. Первый этап (1995 — 1996 гг.) включал изучение теории вопроса, обоснование темы исследования, построение плана исследования, проведение «пилотажного» исследования. Второй этап (1996

1998 гг.) был посвящен разработке эксперимента, подбору методик, научному обоснованию выдвинутой гипотезы в ходе проведения эксперимента. Третий этап (1998 — 1999 гг.) заключался в оформлении выводов, осмыслении и интерпретации результатов, литературном и техническом оформлении работы, апробации результатов исследования.

**Апробация и внедрение результатов исследования.** Основные положения и результаты работы обсуждались на региональной научно-практической конференции «Музей и школа» (Елабуга, 1997), региональной научно-практической конференции «Механизмы эффективности управленческой деятельности» (Наб. Челны, 1998), научно-практической конференции «Взаимосвязь дидактики и частных методик в обучении» (Москва, 1999), региональной научно-практической конференции «Истории, опыт, проблемы и перспективы развития педагогического образования в Удмуртской Республики» (Глазов, 1999), межвузовской научно-методической конференции «Наука в системе высшего педагогического образования» (Наб. Челны, 2000).

Кроме того, результаты работы излагались на теоретических и методических семинарах кафедры психологии Елабужского государственного педагогического института; на итоговых научно-практических конференциях преподавателей ЕИ ПИ.

**На защиту выносятся следующие положения:**

1. Психические состояния, связанные с учебной деятельностью в период экзаменационной сессии, приобретают специфическое содержание, выражающееся в преобладании состояний негативной модальности.
2. Степень напряженности (выраженность тревожности, фрустрации, агрессии, ригидности) возрастает по мере приближения кульминации деятельности, т.е. по мере приближения момента преодоления неопределенности (непосредственной сдачи экзамена).
3. Динамика психических состояний, связанных с учебной деятельностью, имеет свои специфические особенности с точки зрения

полового диморфизма.

4. Различия в мотивации аффилиции, в уровнях экстраверсии и интроверсии оказывают влияние на динамические параметры психических состояний тревожности, агрессии, фрустрации и ригидности, но в случае с каждым из названных состояний имеется собственная специфика связей.

**Структура и объем диссертационной работы.** Диссертация состоит из введения, двух глав, заключения, библиографии, включающей 138 наименований и приложений. Работа содержит 9 таблиц, рисунок и 2 диаграммы.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во **Введении** обосновывается прикладная актуальность проблемы исследования и кратко рассматривается степень ее научной работанности; формулируются цель, гипотезы и задачи работы; определяется ее научная новизна, теоретическая и практическая значимость.

**В первой главе «Теоретические и методические проблемы исследования»** последовательно анализируются следующие вопросы: изученность проблемы психических состояний в современной науке; исходные концептуальные контуры исследования; специфические проблемы психических состояний в ситуациях учебной деятельности с неопределенным исходом: методика исследования.

Понятие «состояние» является междисциплинарным. В самом общем виде это характеристика любой системы, отражающей ее положение относительно координатных объектов среды (физика и химия – агрегатные состояния вещества, состояния элементарных частиц и др.; биология и цитология — состояния органические, состояния клетки, например, стадии митоза и др.). Состояние может быть внутренне и внешне наблюдаемым. У человека состояние выступает также регулятивной функцией адаптации к окружающей ситуации и среде.

В современной психологии проблема психических состояний личности имеет неоднозначную трактовку. Разные исследователи дают разные определения понятия «психическое состояние». Некоторые из них, например, Джемс (1905), идентифицируют понятия «состояние» и «процесс», другие – Рибо (1894) – сводят понятие «психическое состояние» к понятию «состояние сознания», третьи связывают психические состояния с характеристиками эмоциональной сферы (Симонов В.П., 1978, 1981). В литературе имеются определения А.Ф. Лазурского, Д.Н. Левитова, В.Н. Мясищева, К.К. Платонова,



А.А. Смирнова, Ю.Е. Сосновиковой и др.

Психические состояния чрезвычайно разнообразны как в своих качественных проявлениях, т. е. в содержательном наполнении, так и в количественном отношении, т.е. в своей силе (интенсивности), длительности и т.д. Это создает трудности в разработке общей теории психических состояний, которая, безусловно, должна быть теорией высокого уровня обобщения и иметь тесные связи с другими психологическими теориями такого же уровня и с теорией систем.

Особенности активации и тонуса психических состояний отражены в работах Л.В.Куликова (1997), Е.Ю. Сосновиковой (1975), напряжения — В.И. Медведева и А.М. Парачева (1971), В.Д. Небылицына (1976), напряжения и стресса — Л.М. Аболина (1985), В.А. Галзен (1984), В.Н. Мясищева (1970), Г.Селье (1979).

Многие авторы обращались к рассмотрению временных характеристик состояний, а также их изменчивости. Согласно взглядам С.Л. Рубинштейна основным способом существования психического является его существование в качестве процесса — непрерывного, формирующегося. А.В. Брушлинский (1988), рассматривал психологические категории непрерывного и прерывного с точки зрения качества и количества. Временные параметры психических состояний нашли свое отражение в работах Е.П. Ильина (1980), Н.Д. Левитова (1964), В.Л. Маричук (1974), К.К. Платонова (1972), Ю.Е. Сосновиковой (1975).

Среди существующих теоретико-методологических разработок по проблеме психических состояний особый интерес вызывают концептуальные положения, выдвинутые А.О. Прохоровым. Нами взято в качестве отправной позиции его определение: «психическое состояние — это отражение личностью ситуации в виде устойчивого целостного синдрома в динамике психической деятельности, выражающегося в единстве поведения и переживания в некотором континууме времени». Он определил также структуру и функции психических состояний и, что очень важно, разработал модели функциональных структур психических состояний. Особое место в его концепции занимает проблема неравновесных психических состояний.

За относительно равновесные (устойчивые) состояния Прохоровым А.О. и нами вслед за ним приняты состояния средней (или оптимальной) психической активности. Все состояния выше или ниже среднего уровня рассматриваются как неравновесные (неустойчивые). Неравновесные состояния возникают в особых условиях жизнедеятельности, в критические, сложные, трудные периоды жизни человека. Психические состояния студентов в ситуациях учебной деятельности с неопределенным исходом (экзамен, зачет, коллоквиум и др.)

также можно отнести к неравновесным. Анализ психологической литературы, проведение эмпирического исследования показывают, что у студентов имеется большое количество неравновесных психических состояний, связанных с обучением.

В диссертации исследуются специфические психические состояния, возникающие в ситуациях с неопределенным исходом, например, экзамена.

На студента ложится немалая по психической напряженности нагрузка. Поэтому одной из важнейших сторон научной организации учебного процесса является определение функционального состояния студентов в период действия повышенных умственных и эмоциональных нагрузок.

Проблема психических состояний в процессе учебной деятельности изучалась. В этом контексте могут быть выделены отдельные работы. Так, влияние эмоциональных состояний старших школьников и студентов на познавательную активность было рассмотрено в работах Ю.Е. Виноградова (1975), Э.Л. Носенко (1998), А.Н. Лутошкина (1988), А.Я. Чебыкина (1989) и др. Возрастным особенностям психических состояний посвящены работы Л.М. Аболина (1996), Г.Н. Генинг (1998), Ю.М. Десятниковой (1995), Н.Б. Пасынковой (1996), Н.М. Пейсахова (1977), Д.А. Прохоровой (1999), В.Б. Шарай (1979) и др. Психические состояния студентов СПУЗ специальному изучению не подвергались. Тем более это касается динамики состояний в учебной деятельности, связанной со сдачей экзаменов. Исключение составляют работы А.О. Прохорова (1991, 1994), но в них студенты СПУЗ рассматриваются в общей массе испытуемых и отдельно не анализируются.

Учебная деятельность, а также возрастная специфика психического развития вызывает у юношей и девушек характерные для них психические переживания и состояния в период экзаменационной сессии. Особое место среди них занимают такие состояния, как тревожность, фрустрация, агрессия, ригидность. Состояниям тревожности посвящены работы О.В. Дорониной (1993), Т.В. Корниловой (1990), Б.Кочубей и Е.Новиковой (1988), Ч.Д. Спилбергера (1983) и др.; фрустрации — Э.И. Киршбаум и А.И. Еремеевой (1990), Е.И. Кузьминой (1997), В.Н. Мясничева (1932) и др.; агрессии — Р.Бэрона и Д.Ричардсона (1997), К.Лоренц (1994), Т.Румянцевой (1991) и др.; ригидности — Г.В. Залевского (1971) и др.

Немаловажное значение имеют связи психических состояний и мотивации. В этом контексте могут быть выделены работы Л.В. Бороздиной (1993), А.В. Махнач и Ю.В. Бутова (1988), С.Л. Рубинштейна (1989), Р.Х. Шакурова и Б.С. Алишева (1997) и др. Психичес-

кие состояния тесно связаны с индивидуальными особенностями личности. Доказательству этой проблемы были посвящены исследования Ю.В. Бутова (1988), Б.А. Вяткина (1978), Л.Г. Дикой (1994), А.Г. Ковалева (1970), Н.Д. Левитова (1964), А.В. Махнач (1988), А.О. Прохорова (1991), А.Ц. Пуни (1979), Ю.Е. Сосновиковой (1975) и др. В рамках данной диссертационной работы мы рассматривали психические состояния в связи с такими психологическими свойствами личности, как экстраверсия — интроверсия, нейротизм и с мотивационными параметрами, определяющими выраженность потребности в аффилиации.

Эмпирические и теоретические исследования демонстрируют широкое многообразие причин, вызывающих психические состояния. Они возникают в результате взаимодействия личности с различными объектами и ситуациями. Все особенности такого взаимодействия описываются в рамках наиболее интегральных понятий: «ситуация» и «деятельность», «личность», «психические свойства личности» и «личностный смысл», между которыми имеются определенные зависимости, соотношения и взаимоотношения. Понятием, наиболее емко отражающим многообразие обстоятельств, внешних и внутренних причин, является понятие «ситуация».

В данной работе ситуация рассматривается не как одномоментная характеристика какого-то взаимодействия, а как событие, которое имеет динамику своего развития, по крайней мере, во внутреннем, субъективном плане. Экзамен является объективной ситуацией, но человек (студент) переживает ее, и это переживание начинается задолго до того, как она возникнет в реальной учебной деятельности. Безусловно, данное переживание должно иметь специфику своего развития во времени и также безусловно, что это будет отражаться на динамике психических состояний.

В процессе подготовки к экзамену студент стремится увеличить вероятность успешной его сдачи и, тем самым, уменьшить либо вероятность неудачи, либо меру неопределенности исхода. Но последняя в той или иной степени сохраняется всегда, т.к. даже наиболее хорошо и наиболее плохо подготовленные студенты не могут заранее знать результат. Это и влечет за собой различные особенности в динамике психических состояний, которые в конкретном своем содержании зависят от ряда личностных психологических параметров личности.

В первой главе диссертации рассматриваются так же способы и процедуры решения поставленных в работе задач. Выборка исследования образована студентами средних профессиональных учебных заведений и вузов. Всего в нем приняло участие 412 студентов (312

студентов СПУЗ, 100 студентов вузов). Из них 230 девушек, 182 юноши.

Анкетные и тестовые опросы проводились за два месяца до начала экзаменационной сессии и за один день до экзамена. Выбор комплекса методик оценки свойств и состояний личности основывался на данных отечественных и зарубежных исследований об их надежности и валидности.

Во второй главе «Особенности психических состояний студентов СПУЗ в экзаменационный период» дается общая характеристика психических состояний, типичных для студентов в учебной деятельности; рассматривается их специфика в период экзаменационной сессии; анализируются связи специфических психических состояний с некоторыми устойчивыми психологическими свойствами студентов.

Изменения в настроениях и состояниях студентов под влиянием тех или иных событий прослеживались с помощью дневника настроения, который вели студенты. Дневник настроения (по методике А.Н. Лутошкина) позволяет при помощи цвета выразить то, что студент переживает, а так же выявить причины переживаний. Среди наиболее часто встречающихся причин негативного настроения у студентов фигурировали: предстоящая сдача зачета, экзамена (22%); предстоящие успехи и неудачи в обучении (19%); состояние здоровья, самочувствие (12%); отношения с близкими друзьями (9%); усталость (7%); личные проблемы (7%).

С помощью методики «Мое психическое состояние» (модификация теста Уэссмана-Рикса) была выявлена выраженность четырех групп состояний: А. спокойствие -- тревожность, Б. энергия -- усталость, В. приподнятость -- подавленность, Г. уверенность в себе -- чувство беспомощности.

Анализ данных показал, что за три недели до экзамена у студентов преобладали следующие качественные характеристики состояний: уверенность в себе (46%), свобода от беспокойства (25%); чувство свежести, бодрости (59%), запас энергии (18%); жизнерадостность (20,6%), хорошее самочувствие (58%); уверенность в своих способностях (56%); ощущение перспектив в жизни (31,3%). Далее, по мере уменьшения количества выборов находятся: небольшая скованность, встревоженность в группе состояний А -- 21,8%; небольшая усталость, лень, незначительная энергия в группе состояний Б -- 14%; слегка подавленное состояние, настроение «так себе» в группе В -- 16%; некоторая ограниченность умений и способностей в группе состояний Г -- 10,9%.

Полностью отсутствующими оказались качественные характери-

стики состояний: огромная тревожность, озабоченность, страх перед неразрешимыми трудностями; огромное утомление, неспособность к действию, отсутствие запасов энергии; угнетенность, подавленность; ощущение себя жалким и несчастным, неспособным к выполнению действий.

За один день до экзамена наличие скованности, тревожности у себя отметили 42% респондентов (группа состояний А); волнения, раздражительности – 35,6% (А); легкой усталости, малой энергии

35,9% (Б); значительной усталости, вялости – 49,7% (Б); состояние подавленности – 42,4% (В); унылое настроение – 42,9% (В); ограничение умений и способностей – 44,7% (Г); ощущение себя довольно неспособным — 14,2% (Г).

Таким образом, приближение ситуации с неопределенным исходом экзамена – определяет возникновение качественных оттенков психических состояний, которые связаны с такими фундаментальными состояниями, как тревожность, фрустрация и других негативных окрашенных психических состояний.

Для более детального анализа особенностей проявления этих состояний нами была использована методика Г. Айзенка «Самооценка психических состояний». Динамика состояний тревожности, фрустрации, агрессии, ригидности в период экзаменационной сессии была проанализирована с точки зрения полового диморфизма. Для фиксации изменений использовался статистический показатель t-критерий Стьюдента. Основные статистики, полученные в эксперименте, приведены в табл. 1.

Таблица 1

**Динамика изменения выраженности негативных психических состояний (первый срез – два месяца до экзамена, второй срез – один день до экзамена)**

Группы студентов	Психические состояния							
	тревожность		фрустрация		агрессия		ригидность	
	2 мес	1 день	2 мес	1 день	2 мес	1 день	2 мес	1 день
вся выборка	10,8	13,9**	12,0	14,8*	9,8	15,8***	12,0	14,2*
юноши	10,5	12,0	12,0	14,8*	12,4	18,5***	13,0	14,8
девушки	11,1	15,8**	12,0	14,8*	7,2	13,1***	11,0	13,6*

Примечание: \* — вероятность ошибки 0,05; \*\* — 0,01; \*\*\* — 0,001.

Индексы тревожности в целом у студентов в период экзаменационной сессии изменяются в сторону повышения с вероятностью ошибки меньшей, чем 0,01. У юношей они до начала экзаменационной сессии и в период сессии статистически не отличаются друг от друга. У девушек тревожность имеет значимые изменения в сторону повышения. Показатели динамики состояния фрустрации у юношей и девушек абсолютно одинаковы (средняя арифметическая за два

месяца до начала экзаменационной сессии — 12,0, за один день до экзамена — 14,8). Они изменяются в сторону усиления состояния с вероятностью ошибки 0,05. Показатели агрессии также возрастают и у юношей, и у девушек. Скорее, это реакция на фрустрацию, переживание неудачи, чем стремление нанести физический или моральный вред другим людям, причинить им неприятность. Причиной возникновения такой агрессии является невозможность удовлетворить желание. Индексы агрессии у юношей и девушек изменяются в сторону увеличения с вероятностью ошибки 0,001. Ригидность характеризует недостаточную пластичность в психической деятельности и поведении, трудность переключения на что-то новое, сопротивление изменениям. Тенденция к увеличению показателя в период экзаменационной сессии более характерна для девушек. Скорее всего, это связано с большей склонностью к действиям по стереотипу.

Более детальный анализ изменений состояний тревожности, проведенный по методике «Самооценка тревожности» Спилбергера позволил выявить, как меняется количество студентов с разными уровнями тревожности к началу экзамена. Результаты двукратного тестирования 372 студентов позволили получить два частотных распределения по разным уровням. Расчеты с использованием критерия  $\chi^2$  показали, что распределения значимо (с вероятностью ошибки не более 0,1%) отличаются друг от друга. При этом отчетливо выражена тенденция к усилению состояния тревоги перед экзаменом.

Выявилось, что у девушек тревожность выше, чем у юношей. Это объясняется большей их эмоциональностью (тем более в данном возрасте), большей ответственностью; мыслями о том, как в случае неудачи поведут себя родители, как будут относиться друзья.

Различия между юношами и девушками проявляются также в средних значениях внутри разных уровней тревожности. Например, среднее значение при высоком уровне тревожности у девушек — 57,3, а у юношей — 51,4, при низком уровне тревожности 28,5 и 26 соответственно, почти равными оказались средние значения лишь по среднему уровню тревожности: у девушек — 37,4, у юношей — 37,6.

Психическое состояние выступает как развернутое во времени проявление личности (свойств). Разная мера включенности, разная степень развернутости одних и тех же свойств обуславливает разные психические состояния личности, их множество. Индивидуальное своеобразие в проявлении психических состояний связано со структурой психологических свойств личности.

Изучалась роль таких свойств, как экстраверсия — интроверсия и нейротизм, которые измерялись с помощью методики Г.Айзенка.

Приближение ситуации экзамена не привело к каким-либо замет-

ным изменениям в показателях. Показатели количества студентов с экстравертированной и интровертированной направленностью за два месяца до начала экзаменационной сессии и за один день до экзамена достоверно не отличаются друг от друга. Это же касается и показателей нейротизма. Полученные результаты, с нашей точки зрения, закономерны, т.к. свойства в отличие от состояний имеют гораздо большую устойчивость.

Связаны ли психические состояния с данными свойствами личности в экстремальной ситуации экзамена? Для ответа на этот вопрос необходимо вычислить коэффициенты корреляции между показателями психических состояний и типов личности по рассматриваемым свойствам. Результаты представлены в табл. 2.

Таблица 2

**Корреляция между показателями психических состояний  
и выраженностью свойств личности**

Свойства	Психические состояния							
	тревожность		фрустрация		агрессия		ригидность	
	2 мес	1 день	2 мес	1 день	2 мес	1 день	2 мес	1 день
экстраверсия	0,34	0,16*	0,31	0,14*	0,34	0,52*	0,22	0,15
интроверсия	0,36	0,52*	0,28	0,46*	0,14	0,22	0,31	0,52*
нейротизм	0,38	0,61*	0,27	0,52*	0,29	0,59*	0,15	0,27

Примечание: \* — достоверность различий 0,05.

Анализ корреляционных связей за два месяца до экзаменационной сессии показывает, что уровень экстраверсии имеет заметные корреляционные связи с выраженностью состояний агрессии ( $r = 0,34$ ,  $p < 0,05$ ), фрустрации ( $r = 0,31$ ,  $p < 0,05$ ), тревожности ( $r = 0,34$ ,  $p < 0,05$ ); уровень интроверсии — с тревожностью ( $r = 0,36$ ,  $p < 0,05$ ), фрустрацией ( $r = 0,28$ ,  $p < 0,05$ ), ригидностью ( $r = 0,31$ ,  $p < 0,05$ ); уровень нейротизма — с тревожностью ( $r = 0,38$ ,  $p < 0,05$ ), фрустрацией ( $r = 0,27$ ,  $p < 0,05$ ), агрессией ( $r = 0,29$ ,  $p < 0,05$ ). За один день до экзамена уровень экстраверсии имеет высокую корреляционную связь с выраженностью состояния агрессии ( $r = 0,52$ ,  $p < 0,05$ ); уровень интроверсии — с выраженностью состояний фрустрации ( $r = 0,46$ ,  $p < 0,05$ ), тревожности ( $r = 0,52$ ,  $p < 0,05$ ), ригидности ( $r = 0,52$ ,  $p < 0,05$ ); уровень нейротизма — высокие корреляционные связи с выраженностью состояний тревожности ( $r = 0,61$ ,  $p < 0,05$ ), фрустрацией ( $r = 0,52$ ,  $p < 0,05$ ), агрессии ( $r = 0,59$ ,  $p < 0,05$ ).

Значит, в ситуации экзамена студенты с экстравертированной направленностью будут проявлять большую активность и агрессивность в достижении цели. Студенты с интровертированной направленностью, больше ориентированные на собственный внутренний мир, не склонны проявлять агрессию. Они склонны к тревожности и фруст-

рации, т.к. часто берут ответственность на себя и за не отвеченный вопрос, и даже за плохое настроение преподавателя. Поскольку они склонны к самоанализу, социальной пассивности, педантизму, то в данном случае оказывается понятной корреляционная связь с ригидностью. В ситуации экзамена при наличии достаточного количества времени и при условии устранения внешних помех (шум, разговоры, подсказки, просьбы со стороны других студентов) они могут показать хорошие результаты.

Студенты с нейротической направленностью более чувствительны, мнительны, беспокойны, нерешительны, обладают высоким уровнем тревожности. Эмоциональная нестабильность, склонность к болезненному переживанию неудач, расстройство по мелочам делают корреляционно значимой и связь с агрессивностью.

Возникновение, продолжительность и устойчивость поведения, его направленность и прекращение после достижения цели, преднастройка на будущие события, повышение эффективности, смысловая целостность отдельно взятого поведенческого акта, возникновение и течение психического состояния — все это связано с мотивационными факторами.

Для диагностики двух обобщенных устойчивых мотивов личности, входящих в структуру мотивации аффилиции: «стремление к принятию» (СП) и «страх отвержения» (СО) был использован модифицированный М.Ш. Магомед-Эминовым тест-опросник мотивации аффилиции (ТМА) А.Мехрабиана.

Показатели количества студентов с мотивами СП и СО в разные периоды учебной деятельности не имеют значимых различий. Таким образом, эти мотивационные параметры так же, как и свойства личности являются устойчивыми характеристиками.

Данные мотивы тесно связаны с ранее рассматривавшимися состояниями такими, как фрустрация, тревожность, агрессия и т.д. Студенты с СО хуже работают в стрессовых ситуациях или в условиях дефицита времени, отведенного на решение задачи. «Страх отвержения» — это всегда тревожная мотивация (если мы говорим в целом о состоянии тревожности, а не рассматриваем конкретно по уровням). Это — тревога, как бы отложенная вперед, это расчет на неблагоприятное развитие ситуации.

При анализе корреляционных связей между мотивами СП, СО и состояниями тревожности, фрустрации, агрессии и ригидности мы получили следующие результаты. Выраженность состояния агрессии за два месяца до экзамена значимо коррелирует с уровнем мотивации СП ( $r = 0,34, p < 0,05$ ); ригидности ( $r = 0,28, p < 0,05$ ), тревожности ( $r = 0,26, p < 0,05$ ), фрустрации ( $r = 0,27, p < 0,05$ ) с уровнем



мотивации СО. За один день до экзамена выраженность состояния агрессии имеет высокую корреляционную связь с уровнем мотивации СП ( $r = 0,59, p < 0,05$ ), ригидности — с уровнем мотивации СО ( $r = 0,52, p < 0,05$ ), тревожности — с уровнем мотивации СО ( $r = 0,57, p < 0,05$ ), фрустрации — с уровнем мотивации СО ( $r = 0,51, p < 0,05$ ).

Таким образом, «страх отвержения» — это действительно тревожная мотивация, т. к. и за два месяца до начала экзаменационной сессии и за один день до начала экзамена имеет значимые корреляции с состояниями тревожности, фрустрации и ригидности. Значит, в ситуации экзамена студенты, имеющие данный тип мотивации будут эмоционально острее реагировать на неудачу. Для них характерны не просто высокий уровень тревожности, но и неконструктивное отношение к учению (чаще проявляется защитная установка относительно учебной деятельности; восприятие и оценка многих, объективно безопасных ситуаций как таких, которые несут в себе угрозу).

Интересна корреляционная связь выраженности состояния ригидности с уровнем мотивации СО. Выявленные связи скорее всего означают, что в неопределенной ситуации экзамена студенты обнаруживают низкую потребность в улучшении достигнутых результатов, предпочитают стандартные способы уникальным методам, боятся творчества. СО лежит в основе рутинного исполнения деятельности.

Естественно, что нужно всячески развивать, культивировать «стремление к принятию», поскольку оно способствует не только состоянию удовлетворенности учением в учебном заведении, вызывает эффект облегчения учения, повышает эффективность в плане уменьшения затрат времени на достижение учебных целей и т.п., но и положительно влияет на формирование личности студента в целом, способствует личностному росту, максимальному использованию потенциальных возможностей в процессе определения собственного образа жизни и дальнейшей его реализации.

Значимая связь между выраженностью состояния агрессии и уровнем мотивации СП означает стремление к успеху; это соревнование с самим собой за успех, стремление к улучшению результатов. СП стимулирует поиск человеком таких ситуаций, в которых он мог бы испытывать удовлетворение от достижения успеха.

В Заключении диссертации приведены основные выводы:

1. Психические состояния являются реакцией на различные ситуации. В ситуациях с неопределенным исходом (например, экзамен) возникают специфические психические состояния, отличающиеся негативным настроением, депрессией, неуверенностью в своих возможностях.
2. Выявлено, что при приближении неопределенной и экстремаль-

ной ситуации экзамена происходит смещение качественных характеристик состояний от положительных к отрицательным. Период за два месяца до экзаменационной сессии характеризуется спокойствием, энергией, приподнятостью, уверенностью в себе; за один день до экзамена — тревожностью, усталостью, подавленностью, чувством беспомощности.

3. Выявлена динамика психических состояний, наиболее характерная для ситуации неопределенности. Исследуемая группа состояний (тревожность, фрустрация, агрессия, ригидность) носит отрицательную окраску и имеет тенденцию к увеличению статистических показателей к моменту приближения кульминационного момента в развитии ситуации экзамена. Особенно это касается выраженности состояний тревожности и агрессии, у которых статистические показатели изменяются на уровне достоверности 0,01 (по тревожности) и 0,001 (по агрессии).
4. Анализ изменения показателей по отдельным психическим состояниям при измерениях за два месяца до экзамена и за один день до него показал, что у девушек развиваются состояния тревожности, агрессии, фрустрации и ригидности. Юноши за один день до экзамена обладают более высокой выраженностью состояний фрустрации и агрессии, чем в условиях спокойной учебной деятельности в течение семестра.
5. Для студентов СПУЗ характерны половые различия и в частных (уровневых) проявлениях психических состояний:
  - а) тревожные состояния за один день до экзамена имеют более высокий уровень выраженности у девушек, чем у юношей, что объясняется большей эмоциональностью девушек, большей ответственностью; опасением, как в случае неудачи поведут себя родители, как будут относиться друзья;
  - б) усиление агрессивных состояний более характерно для юношей, хотя они отличаются более высоким уровнем выраженности их и в условиях обычной деятельности.
6. Выявлено, что выраженность и динамика анализируемых психических состояний связаны с такими свойствами личности, как экстраверсия — интроверсия, нейротизм. Направленность на взаимодействие, экстравертированность являются факторами, снижающими силу негативных психических состояний (за исключением агрессии) в ситуации с неопределенным исходом; направленность на внутренний мир, интровертированность — наоборот, приводит к снижению агрессии, но усиливает тревожность, фрустрацию, проявления ригидности.
7. Изучена взаимосвязь психических состояний с мотивациями при-

нения и страха отвержения. У студентов с преобладанием мотива «страх отвержения» наблюдаются более сильно выраженные отрицательные психические состояния в период экзаменационной сессии.

Проведенная работа дает дополнительную информацию в системе знаний о психических состояниях студентов СПУЗ, специфике их содержания и динамики; ее результаты могут быть использованы для оптимизации учебного процесса в СПУЗ.

Основные результаты диссертации опубликованы в следующих работах:

1. Изучение психических состояний как одно из условий дифференцированного обучения в вузе//Вопросы дифференцированного обучения: Межвузовский сборник научных трудов. — Казань, 1997. — С.137-141.
2. Рейтинговая система оценки достижений как условие осуществления индивидуального подхода в профессиональном обучении//Теория и практика современного образования: Материалы международной научно-практической конференции. — Тула, 1997. — С. 181-183 (в соавторстве).
3. Снятие психического напряжения в музее//Музей и школа: Тезисы региональной научно-практической конференции. — Елабуга, 1997. — С. 28-29.
4. К проблеме психических состояний студентов в период экзаменационной сессии//Молодежный вестник: Межвузовский сборник научных трудов. Вып. 1. — Наб. Челны, 1998. — С. 72-75.
5. Изучение психических состояний как одно из условий профилактики тревожности у студентов в вузе//Взаимосвязь дидактики и частных методик в обучении: Материалы научно-практической конференции. — Москва, 1999. — С. 50-52 (в соавторстве).
6. Методы оценки и прогноза психической напряженности у студентов в период экзаменационной сессии//Молодежный вестник: Межвузовский сборник научных трудов. Вып.2. — Наб. Челны, 1999. — С. 65-67.
7. Психологические аспекты психических состояний в период экзаменационной сессии//История, опыт, проблемы и перспективы развития педагогического образования в Удмуртской Республике: Тезисы докладов региональной научно-практической конференции. Глазов, 1999. — С. 3/2-3/22.
8. Влияние коррелятов психических состояний и свойств личности студентов педвуза на экстремальную ситуацию экзамена//Наука в системе высшего педагогического образования: Тезисы докладов межвузовской научно-методической конференции. — Наб. Челны, 2000. - С. 46-48.



